## Planning des activités sport santé

Les bilans sport santé se font sur RDV n'hésitez pas à nous contacter

#### Lundi

11h-12h BOCCIA

17h-18h GYM DOUCE

#### Mardi

Séances d'APA sur RDV

17h-18h Yogathérapie

#### Mercredi

16h-17h Séance d'Équilibre

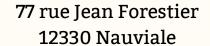
#### **Teud**

9h30-10h30 Marche santé

#### Vendredi

9h-10h GYM SWISSBALL

14h30-15h30 GYM SENIORS





05 65 60 71 34



contact.hygienavie@gmail.com



www.hygienavie.fr





### MAISON SPORT SANTÉ

Une offre locale de sport santé



Direction de région académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES)

RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE



# Pourquoi faire de l'activité physique adaptée (APA)?

L'APA se compose d'exercices physiques personnalisés selon l'état de santé de chaque patient. Elle s'intègre dans le parcours de soin de personnes atteintes de maladies chroniques, de troubles musculo-squelettiques, d'affections cardio-respiratoires, et autres troubles de santé.

Voici des exemples d'atteintes pathologiques que l'APA prend en charge :

DIABÈTE	LOMBALGIE	ASTHME
SURPOIDS	ARTHROSE	CANCER
PROTHÈSE Genoux, hanche	SCIATIQUE	BPCO

L'APA outil thérapeutique validée par l'HAS réduit les symptômes, prévient les complications et améliore la qualité de vie, en complément des traitements médicaux.



Les exercices physiques sont diversifiés et adaptés à vos capacités, en vous permettant de vous réentraîner progressivement en :

Souplesse articulaire





**Endurance** 

Renforcement musculaire





Equilibre

#### Les tarifs

60€

2 bilans de condition physique



12 séances d'activité physique adapté

95€

2 bilans de condition physique



1 séance par semaine à l'année



POUR DÉBUTER UN CYCLE